

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Сакского района Республики Крым

«    » / \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель  
Высоцкая Оксана Александровна  
О.А.Высоцкая  
августа 2023 г.



## Основное (организованное) меню

для одноразового бесплатного горячего питания  
обучающихся, получающих начальное общее образование в  
муниципальных образовательных организациях Сакского района  
Республики Крым

(завтрак)

2023

День: 1- понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
182	Каша жидкая молочная	250	10,20	14,80	46,20	361,00	0,24	1,76	76,00	2,06	198,40	247,30	61,55	1,60	
3	Хлеб с маслом сли- вочным и сыром	50	5,80	8,30	14,80	172,00	0,04	0,10	59,00	0,47	139,20	96,00	3,45	0,49	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
382	Какао с молоком	200	5,53	4,56	19,70	145,40	0,07	2,65	34,40	0,26	212,20	169,00	28,30	0,48	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>620</b>	<b>23,31</b>	<b>28,30</b>	<b>98,98</b>	<b>768,20</b>	<b>0,41</b>	<b>14,51</b>	<b>169,40</b>	<b>2,99</b>	<b>571,20</b>	<b>547,90</b>	<b>111,50</b>	<b>5,47</b>	

День: 2- вторник

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
52/70	Овощи	60	1,1	3,65	5,02	58,34	0,01	6,40	0,00	0,02	26,00	29,00	15,30	0,92	
282	Оладьи из печени	90	13,08	15,60	6,80	242,00	0,19	66,40	3963,00	3,20	16,80	191,00	12,91	9,80	
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30	
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70	
350	Кисель	200	0,13	0,05	24,50	117,00	0,01	2,20		0,07	14,40	8,34	3,90	0,07	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>550</b>	<b>21,42</b>	<b>27,20</b>	<b>87,29</b>	<b>722,28</b>	<b>0,43</b>	<b>80,90</b>	<b>3968,00</b>	<b>3,88</b>	<b>114,50</b>	<b>368,04</b>	<b>84,21</b>	<b>13,19</b>	

День: 3- среда

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
319	Морковь, тушенная в соусе	60	0,84	1,70	4,80	0,03	1,60	10,00	0,26	17,60	31,50	20,50	0,39			
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88			
303	Каша гречневая вязкая	150	4,73	5,17	21,20	0,10		20,00	0,40	8,70	112,50	74,40	2,50			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>585</b>	<b>17,52</b>	<b>16,44</b>	<b>74,69</b>	<b>0,26</b>	<b>2,41</b>	<b>65,75</b>	<b>1,60</b>	<b>89,94</b>	<b>295,30</b>	<b>135,20</b>	<b>5,05</b>			

День: 4- четверг

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
45	Овощи	60	0,8	1,9	3,8	0,01	11,3		3	17,3	16,7	17	0,3			
229	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85			
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70			
389	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80			
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>560</b>	<b>19,00</b>	<b>15,09</b>	<b>76,77</b>	<b>0,17</b>	<b>19,03</b>	<b>25,82</b>	<b>6,31</b>	<b>87,97</b>	<b>301,09</b>	<b>110,63</b>	<b>5,33</b>			

День: 5- пятница

Неделя: первая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет





	с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
128	Картофельное пюре	150	3,36	7,36	28,00	192,00	0,15	5,90	5,00	0,20	45,00	89,00	33,00	1,40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30
ПР	Хлеб ржаной	20	1,38	0,24	8,48	42,80	0,04				5,40	24,60	9,20	0,70
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>575</b>	<b>17,78</b>	<b>16,49</b>	<b>73,54</b>	<b>520,94</b>	<b>0,29</b>	<b>13,26</b>	<b>10,82</b>	<b>3,36</b>	<b>125,87</b>	<b>328,39</b>	<b>113,23</b>	<b>4,17</b>

День: 10- пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
71	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,3	13,2	0,04	10,5		0,42	8,4	15,6	12	0,54		
278	Тефтели с соусом	110	8,13	9,01	10,72	157,00	0,06	0,78	35,75	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88		
303	Каша рисовая вязкая	150	3,70	7,70	26,00	188,00	0,02		20,00	0,20	5,30	57,50	18,00	0,38		
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,30		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,04	132,80	0,01	0,73	10,00	0,20	32,48	23,44	17,46	0,08		
338	Фрукты свежие	110	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК :</b>	<b>660</b>	<b>15,92</b>	<b>17,62</b>	<b>95,35</b>	<b>608,14</b>	<b>0,18</b>	<b>22,01</b>	<b>65,75</b>	<b>1,96</b>	<b>109,32</b>	<b>231,44</b>	<b>86,16</b>	<b>4,38</b>		

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
5795	208,22	215,37	833,99	6349,71	2,88	214,67	4948,64	37,41	2409,36	3585,11	960,38	57,16		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>													

Наименование сборника рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.-М.:Де Ли принт ,2011.-544 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируется витаминизация профилактических напитков аскорбиновой кислотой.



Директор ИП Высоцкая О.А.